野菜时蔬纷呈时 莫忘尝鲜吃春

瑞安人餐桌上的那点春事

孙文静|整理

又到一年春花开，田间地头那些水灵灵、鲜嫩嫩的时令蔬菜也陆续上市了。一到这个时节，整个瑞安好像陷入了一场吃草的狂欢。凉拌马兰头、咸菜炒春笋、韭菜炒牛肉、香椿炒蛋……爱吃好吃的瑞安人早早将它们端上了餐桌，各家餐桌也进入了“春令时”。

春笋

笋一年都有，但春笋却是春天这个季节里最不能错过的时令蔬菜。遇上充沛的降水，春笋便会破土而出。唐代诗人李商隐有诗道‘嫩箨香苞初出林，於陵论价重如金’，春笋刚出时，贵重胜似黄金，足以说明初出时物以稀为贵。

春笋水分充足，鲜嫩无比，炒、烧、煮、煨、炖等皆可。春笋宜荤宜素，与各种肉类配搭，滋味愈发鲜美腴润。

棉菜

在清明前后，大街小巷都会传来清明馍糍的香气。清明馍糍也叫棉菜饼，棉菜是瑞安话的叫法，学名是鼠曲草。棉菜一般生长在乡间田野、溪边或者山脚下。摘取棉菜最嫩的部分来做清明馍糍。

将洗干净的棉菜用捣臼捣碎，再过滤出汁液，与糯米粉、粳米粉搅拌成青色粉团。再选用最新鲜的时令食材春笋、豆干、咸菜、猪肉、虾皮等自由搭配，炒制后作为馅料。青色的粉团包裹着馅料，垫上柚子叶上锅蒸煮。十几分钟后，一个青色滚圆、表面光亮、散发清香的清明馍糍就出炉了。

马兰头

一进春天，房前屋后、河边田头，随处可见绿油油的马兰头，异常清香。马兰头虽然常见却不普通，清代美食家袁枚在《随园食单》里就有记载马兰头的做法‘摘取嫩者，醋合笋拌食，油腻后食之，可以醒脾’，最大限度激发其中的小清新气质。

吃马兰其实是吃它的嫩尖。在瑞安，马兰头最传统的做法是凉拌。新鲜采摘的马兰头只需清洗干净，放入锅里焯水去苦味，再捞起切碎，拌上芝麻油，凉拌马兰头就完工了。

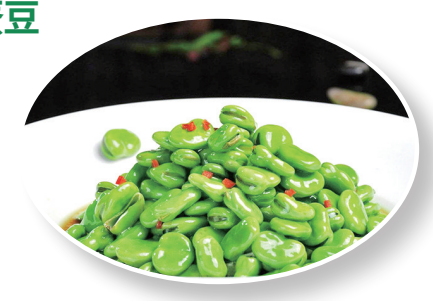
韭菜

韭菜一年四季均可食，有‘春初早韭’、‘正月葱，二月韭’的说法，春食韭菜正当时。也有‘春香、夏辣、秋苦、冬甜’的说法，可见春天的韭菜最为鲜嫩可口。

韭菜富含维生素和粗纤维，能润肠通便、预防肠癌。韭菜中的硫化合能杀菌消炎。常吃韭菜能降低血脂、增进食欲、益肝健胃、增强消化功能。春季不妨多吃点韭菜。

鸡蛋虾皮炒韭菜、韭菜炒牛肉等都是瑞安人常做的韭菜料理。

蚕豆



春季是蚕豆最嫩的时候，嫩到不用剥掉外壳，直接炒就行，绵软可口，入口即化。有人说蚕豆是足以让人忘却肉味的美食。

将鲜嫩蚕豆剥壳，火腿切成小颗粒，下锅翻炒，倒水没过食材。再倒入淘洗干净浸泡过的大米，加调味料翻炒。将所有食材倒入电饭煲，按煮饭键即可。这样煮出来的蚕豆焖饭肉香、豆甜、饭糯，彩色丰富，让人回味无穷。

香椿

春天才有的香椿，有种独特的味道，被称为‘树上蔬菜’，有人喜欢，有人嫌弃。

香椿的食用部分是香椿树的嫩芽，加入鸡蛋翻炒，一道香椿炒蛋就出锅了。香椿富含钾、钙、镁等矿物质，其B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外，香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物，可起到健脾开胃、增加食欲的功效。要注意的是，烹饪香椿前最好先焯一下水。

苦菜

春天一到，长在野地里的苦菜就开始抽枝展叶。光听到‘苦菜’这个词，都会觉得这个菜肯定很苦，其实只要处理得当，苦菜做出来的美食也是十分美味的。

苦菜可炒可凉拌。苦菜用沸水烫一下，再换清水浸泡，除去苦味，然后炒食，味道是极好的。凉拌时，先将苦菜焯水控干，姜蒜切末，加入调味料，搅拌均匀后即可。老人们总说，苦菜有清热解毒、凉血止血、祛湿降压的功效。

（本版图片源自网络）

分类天地

服务热线：65917777

出租

■汀田厂房出租：位于汀田文华路，3层，共计2500平方米，可分割。另飞云新区4亩工业用地寻合作开发伙伴，电话：13705780065。

■平阳万洋工业区边厂房出租：一楼500平方米，上面2层共5100平方米，联系电话：13867798106。

■平阳坑厂房出租（转让）：面积2000m²，价格面谈，13336951000。

婚介

■预见你婚介：优质会员众多，每位收费300元，地址：瑞安安阳开发路90号，联系电话：13806539637。

学海

■温州大学成人函授教育：专本科专业有小学教育、学前教育、会计、行政管理、土木工程等，专业齐全，本科生可申请学士学位。
瑞安教学点地址：凋松中路33号
报名热线：66608185、13567755519

厂家直销

■不锈钢材料采购：上众钢联平台，方便、快捷、实惠，电话：13806842888、15168755588。

清洗保洁

■鸿运保洁公司：清洗外墙、广告牌，开荒、保洁、提供钟点工，66602789。

热处理

■恒升热处理厂：乔迁新厂啦！新厂地址：仙岩工业区忠义集团内。你一个电话，我们服务到家！提供免费技术咨询，热线：13967791236。

疏通补漏

■疏通、清理化粪池：专业高压疏通马桶、管道，抽粪池，更换维修马桶、管道等，18868269118。

■清理化粪池、马桶、下水道、阴沟，空调拆装，钻孔，提供钟点工，18205778338。

■高压清洗管道、化粪池、马桶、阴沟，空调拆装，钻孔、提供钟点工，17816302188。

■清理化粪池，疏通马桶阴沟；空调拆装、钻孔，电话：18058884150。

■清理化粪池，高压清洗大小阴沟，疏通马桶、下水道，电话：13868820079。

■高压疏通，清理化粪池高压清洗大小阴沟，疏通马桶，联系电话：13967778942。

■专业疏通马桶、下水道，维修水电、高压清洗、疏通管道，清理化粪池，13968936321。

■高压疏通，清理化粪池，高压清洗大小阴沟，疏通马桶，拆、装空调，13566143119。

■高压车清洗管道、阴沟，通马桶、下水道，空调拆装、修、加液，82395069。

■清理化粪池，通下水道、马桶、各种管道，价格低，15869696136。

■专业疏通马桶、下水道，高压清洗大小阴沟，专车抽粪，65680798。

■专业清理化粪池，高压清洗，疏通阴沟，拆、装空调，加液等，82507177。

■疏通马桶、下水道，清理化粪池；专业制冷、空调维修、加液、钻孔，13566153846。

■疏通马桶，清理化粪池、阴沟，专业抽粪；空调拆、装、钻孔，13566153948。

■高压清洗、疏通各种管道、阴沟，拆装修空调、加液，电话：83685679。

■清理化粪池（仙降周边），高压清洗，疏通阴沟，拆、装空调，13958807122。

■专车清理化粪池，高压清洗、疏通阴沟，拆、装空调、加液等，13511484748。

■专业马桶疏通、专业抽粪、高压清洗疏通阴沟，空调拆、装、修，家电维修，搬家、钟点工等，13967736316。

■专车清理化粪池，疏通马桶、下水道、阴沟等，81908359。

■专车清理化粪池，疏通马桶、高压清洗阴沟等，65680798。

■专车清理化粪池，高压清洗、疏通阴沟，拆、装空调、加液等，81788842。

招聘

■时代物业招聘：物业总经理、项目经理、办公室主任、文员及接待员，待遇面议，联系电话：13958862880。

■诚招中医师：瑞安户籍，联系电话：13958852767。

■瑞安董田卫生院诚聘：内科3名，儿科、妇科、影像科、综合业务各2名，口腔科、中医内科、中药师各1名，报酬面议（有中高级执业资格优先），13706642875、13587963221。

求购

■求购各种旧设备：发电机组、变压器、机床冲床、油压机、印刷包装、五金化工及其他设备等，15088589892。

家电维修

■技师持证修（25年技术）/电器安全性能鉴定：精修/拆装/清洗冷库、家商用中央空调、洗衣机、冰箱、液晶电视、空气能热水器、制冰机、烤箱、海鲜机、超市保鲜柜、厨卫电器，电力线路整修等。新机代购，旧机抵账。“电器疑难故障，准确鉴定”。承接各厂商品牌、企事业单位全套电器维保。15867741252。

■空调维修、加液、钻孔；疏通马桶、下水道、清理化粪池，电话：18868264188。

■空调拆、装、修、加液、回收，安装水电，钻孔，搬家，钟点工，82388408。

■空调维修、加液、清洗、安装，回收旧机，防水补漏，提供钟点工、钻孔等，13057899533。

■空调拆、装、修、加液、清洗、旧机回收等，13353370880。

■专业制冷、空调维修、加液、钻孔；疏通马桶、下水道，清理化粪池，18958950006。

■瑞丰制冷：空调故障专业维修、鉴定机构，联系电话：18267767246。

■家电维修，空调拆、装、修、加液、钻孔，搬家，65680798。

■家电维修，空调拆、装、加液、维修等，提供钟点工，13705788343。

■业空调维修、拆、装、洗、加液，预埋钢管、旧机回收等，18066306728。

搬家

■居民搬家、办公室搬家、长途搬家，设备搬迁/搬运，短途拉货/搬家、钢琴搬运，家具拆装、空调移机/拆装，65621915。

■家缘搬家：专业搬家、搬运、拆迁，公司搬家、居民搬家、长短途搬家，货运车出租，空调拆装，82300793。

■专业搬家公司：居民、企事业单位搬家，长短途搬家，货运车出租，空调拆装，15306774039。

■专业搬家：公司搬家、居民搬家、事业单位搬家，长短途搬运输，货运车出租，空调拆装等，13362769032。

■瑞安百姓搬家公司：居民搬家，长短途搬家、搬运，货运出租，空调拆装等，13967736316。

遗失

遗失瑞安市科竣五金厂2013年4月2日核准的营业执照正副本各一份，证号：91330381MA297P0216，声明作废。

遗失瑞安市瑞缆电缆有限公司法人章（丁养式）、财务专用章各一枚，声明作废。

遗失瑞安市天露水业有限公司经营部2011年7月14日核准的营业执照副本一份，证号：330381000130455，声明作废。

遗失何来忠由江南大学2001年6月30日毕业的普通高等学校毕业证书一本，证号：983119，声明作废。

遗失徐冷双2012年4月13日核准的营业执照，证号：92330381MA2BY0858A，声明作废。

遗失余昌竹税务登记证正副本各一份，证号：330325196204153111 31，声明作废。

遗失戴大丰残疾证，证号：330325194603264717 44，声明作废。

遗失李一敏的瑞安市安阳街道安阳路10幢三单元402室门牌证，证号：100008373，声明作废。

遗失瑞安市华胜箱包配件经营部2012年4月24日核准的营业执照，证号：92330381MA2C3FM5X3，声明作废。

遗失瑞安市追梦鞋材加工厂2018年4月2日核准的营业执照，证号：92330381MA2CNJAQ5N，声明作废。

遗失瑞安市风格广告工作室公章一枚，声明作废。

遗失瑞安市富祥印刷包装有限公司印刷经营许可证正本一份，证号：（浙）印证字CF1007号，声明作废。

遗失吴忠喜2018年4月20日核准日期营业执照正副本各一份，证号：92330381MA2CNYCE0Y，声明作废。

瑞安市浩翔房地产营销策划有限公司解散公告

瑞安市浩翔房地产营销策划有限公司股东会于2019年3月20日决议解散公司，并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内，向本公司清算组申报债权。（联系人：郑英义，联系电话：13780120288，地址：塘下镇岑头村，邮编：325200）

瑞安市浩翔房地产营销策划有限公司清算组

2019年3月23日

认尸启事

2019年3月18日，南滨派出所在飞云江三桥上游50米靠近南滨一侧的滩涂边发现一具无名尸，男性，尸体高度腐烂，现寻找家属认领。

如有知情者，请与南滨派出所联系或拨打110。

瑞安市公安局南滨派出所

2019年3月23日

关于季宝钦向我局申请不动产转移登记的公告

兹有房产权利人季宝钦提供瑞集用（2008）第11-419号土地证、瑞（房）字第00240307号房产证、宅基地调剂证明、房地产买卖合同、完税凭证、承诺书等材料来我局申请办理不动产（土地使用权）转移登记。该房屋坐落于瑞安市上望街道蔡宅村望江路39号，土地面积为49.4平方米，建筑面积为153.14平方米。该房屋由蔡朝松转移给蔡小国（身份证号：330325711213261）、再转移给贾挺勇（身份证号：330325197703192611）、再转移给季春林（身份证号：330325197011132618）、最后转移给季宝钦并办理房屋转移登记。现公告要求蔡朝松、蔡小国在15个工作日内来我局协助办理上述房屋不动产转移登记。逾期未申请且无人提出异议的，将由季宝钦单方向我局申请办理转移登记。

异议送达地址：安阳街道文庄路777号行政服务中心C区

联系电话：66807656

瑞安市自然资源和规划局

2019年3月23日

关于刘杰（已故）继承人刘光晓向我局申请不动产转移登记的公告

兹有房产权利人刘杰（已故）继承人刘光晓提供瑞集建（95）第11686号土地证、瑞安市房权证马屿镇字第0003261号房产证、房地产买卖契约、完税凭证、承诺书等材料，来我局申请办理坐落于瑞安市马屿镇马南村三马东路12号，土地面积57.4平方米，建筑面积190.38平方米的不动产转移登记。根据房产权利人刘杰（已故）继承人刘光晓提供的材料，该房产于2002年5月由苏仕丰卖给刘杰（已故）继承人刘光晓（身份证号：330325197702240431）。现公告要求苏仕丰在15个工作日内来我局申请办理相关不动产转移登记过户手续。逾期未申请且无人提出异议的，将由刘杰（已故）继承人刘光晓单方向我局申请办理转移登记。

异议送达地址：马屿镇马屿大厦便民服务中心二楼

联系电话：58877787

瑞安市自然资源和规划局

2019年3月23日

社址：浙江省瑞安市安阳新区安福路30号 邮编：325299 电话：（0577）总编办：65816333 发行部：65836178 广告部：65917777 广告发布登记证：3303812017001B 全年订价：258元 印刷：温州浙报文化有限公司